N°17
HIVER 2012-2013

LE BRIN D'SOLEIL



Mayenne Bio Soleil
3 magasins : 8 Rue Bir Hakeim à Laval
49 Boulevard de Montigny à Mayenne
2 Rue des Aillères à Azé
http://mayennebiosoleil.biocoop.net

EDITO D'HIVER



Le dernier slogan de Terre de liens « je fais pousser des fermes bio et vous ! » correspond bien à la philosophie de toujours de Biocoop et Mayenne Bio Soleil s'y est inscrit depuis toujours également.

La foire aux vins et fromage 2012 a été l'occasion de mettre à l'honneur 10 de nos producteurs fromagers locaux à l'honneur. A l'heure du bilan, les consommateurs et les équipes y ont été sensibles, les chiffres sont là.

C'est encore la production mais cette fois nationale qui est à l'honneur tout au long du mois de novembre. Noël avant l'heure à Biocoop où les magasins ont parés les couleurs du logo « Ensemble, solidaires avec les producteurs », celui-ci a été modifié pour une meilleure lisibilité. Cette filière qui se construit depuis plus de 10 ans en regroupant les producteurs par secteurs d'activités, une construction durable et où les représentants ont également intégrés les instances politiques Biocoop, fait unique dans le milieu de la distribution.

A l'aube 2013 dans cette société en pleine mutation, il nous faut rester vigilant, continuer à vous informer sur nos convictions fortes pour vous compter toujours plus nombreux à nos côtés, pour la construction d'une société plus juste.

2013 sera également un renouvellement des membres du directoire avec le départ simultané des trois responsables de magasins en 2012. C'est avec des convictions fortes de partager notre histoire que Marc Lorieau intègre celui-ci pour continuer de développer Mayenne Bio Soleil à nos côtés.

Nous vous souhaitons d'heureuses fêtes de fin d'années à tous

Les présidentes du directoire et du conseil de surveillance : Josette Johan et Yolande Landelle

Directrice de publication: Josette Johan
Rédaction et mise en page : Audrey Erabit
Illustrations : Maëlle Hameau
N° siren : 351247978 RCS Laval
Contact : mayennebiosoleil@biocoopmbs53.fr
Tél: 02 43 66 98 88
Imprimerie Léridon à Craon
Tirages à 3000 exemplaires
Impression encres végétales sur papier recyclé

SOMMAIRE

CELINE, 10 ANS DEJA...

C'est en avril 2002 que je suis arrivée à Mayenne Bio Soleil, convaincue de l'avenir de l'agriculture biologique et intéressée par une entreprise coopérative. J'ai passé tout d'abord 5 ans au magasin de Laval, affectée plus particulièrement au rayon épicerie, puis 5 ans à Azé lors de l'ouverture du troisième magasin de MBS.

Quelle aventure passionnante en tant que responsable de magasin d'Azé, de participer à la création d'un point de vente, de son aménagement et de ses ressources humaines, puis de mettre en œuvre l'agrandissement de sa surface de vente. Cela demande un grand investissement personnel, mais je n'ai pas de regrets, c'est une expérience très intéressante et très formatrice aussi bien d'un point de vue professionnel qu'humain.

Il était important pour moi de participer à la vie de cette coopérative, cela donne encore plus de sens à son travail et c'est pour cela que je me suis impliquée également dans le directoire en tant que membre pendant près de 6 ans.Aussi, de part les valeurs véhiculées par Biocoop, MBS n'est pas une entreprise comme les autres et cela se ressent sur les gens qu'on y rencontre, collègues, coopérateurs, clients, fournisseurs, ce sont de nombreux échanges et d'agréables moments partagés.



Céline Larmoire, ancienne responsable du magasin d'Azé

Suite à un rapprochement familial, c'est vers la région rennaise que je m'installe pour une nouvelle vie, et qui sait, peut-être une nouvelle aventure...

EN BREF !

Les sociétaires d'abord !

Sociétaires, vous l'êtes à 80% aussi les étiquettes prix afficheront désormais le prix sociétaire en premier, afin d'en faciliter la lecture et de mieux évaluer vos achats. Nous mettons ce nouvel affichage en place le plus rapidement possible mais il se peut que les deux modèles d'étiquettes cohabitent quelques temps. Nous nous excusons d'avance pour la confusion occasionnée... et nous nous dépêchons de traquer nos vieilles étiquettes !... Merci à vous !



Bio Cohérence avance...



Marieke et Willem De Kam, producteurs installés à Bazougers, sont heureux de vous annoncer l'arrivée de leur certification Biocohérence : leurs goudas qui font déjà largement le bonheur de nos papilles répondent désormais officiellement au cahier des charges qui va au-delà de la règlementation européenne : toutes nos félicitations ! Rendez-vous au service pain et fromage...

En vrac

Au rayon écoproduits en vrac des magasins de Laval et de Mayenne, notez que le produit multi-usages Biocoop a été remplacé par l'adoucissant Ecover. Ce dernier était davantage plébiscité alors place au linge tout doux !



OGM, j'en veux pas !



Biocoop refuse les OGM et continue de l'affirmer. Sur le terrain, des Faucheurs volontaires sont poursuivis par la justice pour « dégradation volontaire en réunion ». Pour que les frais de justice ne soient pas le frein à l'action des faucheurs Volontaires, la solidarité s'organise ! A l'occasion des fêtes, retrouvez de nouveau les chocolats « non aux OGM » : 0,50€ du prix du paquet sont reversés au collectif et contribuera à payer les lourdes amendes prononcées à l'encontre des Faucheurs !

Vos dons sont également les bienvenus : chèques à libeller à l'ordre de Sans Gène (Sans Gène - 10 bis rue du colonel Driant - 31400 Toulouse).

" CinqEntrOis "

Une nouvelle marque de vêtements vient d'éclore en Mayenne... "CinqEntrOis" propose des sweats, des polos et autres T-shirts aux couleurs sympas, aux coupes soignées et dans des matières de qualité. Formidable, mais ce n'est pas tout... Un concept local, du coton bio et une fabrication éthique, le tout soutenu par de jeunes étudiants. Bref une approche du commerce comme on les aime !

De l'exercice scolaire à l'élaboration du projet

Depuis plusieurs années déjà Mayenne Bio Soleil travaille en partenariat avec le Lycée agricole de Rochefeuille à Mayenne. Pour les élèves, nos magasins constituent un terrain d'études, par le biais de stages, d'animations, de sondages ou de stands de vente : une opportunité de se frotter à la réalité du métier de commerçant. Pour nous, et bien c'est une façon de contribuer à la formation des générations futures et de transmettre notre définition du commerce. Cette fois, c'est le fruit d'un projet collectif que les lycéens viendront présenter en février.

Arnaud Robinet est l'enseignant qui encadre l'ensemble des opérations : « Je suis en charge des cours de techniques de vente de la filière commerciale. L'idée était de trouver un exercice qui permette aux élèves d'intégrer concrètement les pratiques et problématiques du secteur commercial tout en les impliquant personnellement dans une démarche éthique et environnementale. Ce projet concentre toutes les étapes de la création d'une marque et la satisfaction de les mener à bien, depuis l'élaboration des flyers jusqu'à la vente auprès des clients.»

Pédagogique et équitable !

« Nous avons choisi un positionnement avec une identité résolument régionale à l'instar de marques telles que « A l'aise Breizh » (en Bretagne), « 64 » (pour le Pays basque) ou « 85 » (créée en Vendée). Nous avons travaillé en partenariat avec des entreprises pour créer une collection. Les produits sont fabriqués au Bangladesh mais sont certifiés Fair Wear et Standard 100. Le prix tient évidemment compte des coûts de fabrication, de la qualité des matières en coton bio et de la juste rémunération des différents acteurs du projet. Nous tenions néanmoins à maintenir une certaine accessibilité. »

Le saviez-vous ?
"Fair Wear" est un organe de contrôle indépendant d'origine néerlandaise. Son objectif est d'obtenir des conditions de travail décentes et une responsabilité sociale des entreprises du secteur de l'habillement dans le monde entier.



Le saviez-vous ?
"Oeko-Tex" est une association indépendante allemande ayant instauré le premier label « standard 100 » visant à garantir les qualités humano-écologiques des textiles. En résumé : pas de produits toxiques pour le corps ou pour l'environnement !

« Depuis fin novembre, nous avons entrepris nos premières actions pour valoriser nos produits. Les élèves peuvent s'investir. D'un point de vue commercial, c'est une expérience très formatrice, et d'un point de vue éthique, elle leur permet de rencontrer les consommateurs ce qui les engage à prendre conscience de la valeur des articles et de leur portée éthique. Une façon d'apprendre à vendre un produit mais aussi le message qui l'accompagne ! Et puis pour motiver les troupes, un partie des ventes sert à financer leur voyage d'étude car après tout, ce sont eux les porteurs du projet. L'important est d'éveiller ou de conforter l'intérêt des élèves pour la consom'action. Ils seront les acteurs du commerce de demain et il est primordial de transmettre un métier et ses valeurs, même si elles ne sont malheureusement pas une généralité.»

« Pour en rajouter une couche... nous avons organisé un séjour au Maroc. Ce que nous voulions, c'est montrer deux modèles de commerce : d'un côté, un des plus grands centres de production de Marrakech et de l'autre, une coopérative créée par des femmes, afin de bien comprendre les dérives de l'un et les enjeux de l'autre. Et puis nous avons profité du voyage pour apporter tout un stock de vêtements pour les enfants d'un village où nous avions prévu de séjourner. »



A noter : petite originalité de l'affaire, pour l'achat d'un vêtement CinqEntrOis, vous y trouverez une petite perle cousue main vous offrant sur simple présentation une réduction sur votre prochain achat de ?... de ?... 5,3% !

Voilà trois ans que le projet est lancé et cette année est décisive puisque c'est l'aboutissement, la phase de lancement. Pour la suite des évènements, il serait question d'un magasin permanent sur le site d'EcHOlogia à Louverné... affaire à suivre !

"CINQENTROIS"
cinqentrois@laposte.net

Rencontrez-les ! Expo-ventes :
Samedi 1er février à Laval
Samedi 23 février à Azé & Mayenne

PAUL LE NUCICULTEUR



Alors Paul Gautreau est commercial... et nuciculteur, ou producteur de noix si vous préférez ! C'est en 2009 qu'il décide de racheter un verger abandonné pour le réhabiliter... Cette période de fête est l'occasion de découvrir ses produits fraîchement débarqués dans nos rayons !

La renaissance de la noyeraie

Le site était en friche depuis six ans lorsque Paul a entrepris de sauver près de 11,5 hectares de noyers vieux d'une cinquantaine d'années initialement condamnés à disparaître. L'avantage ? Il a obtenu sa certification bio tout de suite. L'inconvénient… quelques longues journées pour dégager l'ensemble. « Le terrain était inaccessible, la terre ne respirait plus… les premières années n'ont donc pas été très fructueuses. »

Depuis il a planté 1,45 hectares de noisetiers également destinés à produire de l'huile. Il renoue ainsi avec une tradition familiale puisque son père était arboriculteur. « Il n'était pas bio à proprement parler mais il a été le témoin des nombreuses dérives de l'agriculture conventionnelle et s'est toujours montré très critique sur ces pratiques. Il existe peu de producteurs de noix dans le Maine-et-Loire, pourtant le Baugeois était traditionnellement une terre à noix mais l'agriculture conventionnelle a progressivement tout enlevé."



Pour le moment, il lui est encore difficile d'en vivre. D'autant que la dernière récolte n'a pas été bonne en raison des averses de grêle. C'est pourquoi il cumule ses deux activités… pas toujours évident ! Pour compléter le tableau, il a également installé un laboratoire de transformation. Parallèlement aux noix, il fabrique des pralines, du "sel et noix" et du vin de noix. Voilà un planning bien rempli !

Le saviez-vous ? L'huile de noix est une excellente source d'oméga 3 (ou acides gras poly-insaturés) et n'oubliez pas, l'idéal est de bien varier les huiles végétales car elles sont complémentaires sur le plan nutritionnel !



Attention...
L'huile de noix n'est pas une huile de cuisson, elle s'utilise en assaisonnement : légumes, salades...

A noter : la mention « vierge » implique que l'huile en question a été obtenue par des procédés uniquement mécaniques, sans échauffement, qui n'abiment pas la noix et n'altèrent pas ses propriétés, puis filtrée sans aucun traitement chimique ni raffinage, et « extra » indique un niveau qualitatif élevé, bref le top du top !

huile de noix



sel et noix



pralines aux noix



vin de noix



Des choix stratégiques et... éthiques

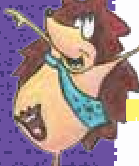
Paul s'attache à une production artisanale biologique de qualité mais il tient également à travailler de manière cohérente et la plus écologique possible. Il a ainsi investi dans un système d'irrigation « goutte à goutte » qu'il approvisionne depuis son étang. Il consomme ainsi cinq à six fois moins qu'avec un système d'arrosage conventionnel.

Pour entretenir son verger, il a opté pour ce que l'on appelle l' « agroforesterie » : il s'agit d'un mode d'exploitation agricole qui combine culture et élevage. Paul travaille en collaboration avec son voisin qui vient faire paître ses vaches dans la noyeraie : les ruminants constituent ainsi un excellent désherbant naturel qui en plus nourrit le sol de... bah des matières organiques quoi ! « Je compte également introduire des volailles pour contrer les invasions de balanin, l'ennemi juré des fruits à coques. Ce petit charançon en est friand et laisse au passage des trous partout. Les poules mangent ceux qui tombent au sol. »

La transformation est assurée par une huilerie locale à Vernoil-Le-Fourrier dans le Maine-et-Loire qui utilise une presse spéciale (de 200 tonnes l'engin !) réservée à cet usage. L'huile est ensuite clarifiée par décantation et filtrée sur papier. Les tourteaux (les résidus de noix) sont recyclés pour la fabrication d'appât à poisson. L'huile de noix obtenue est très dorée et au goût légèrement toasté. Elle est embouteillée dans un contenant en métal blanc recyclable. Enfin Paul recrute tous les ans des saisonniers par l'intermédiaire de l'association Solipass qui aide des personnes en réinsertion professionnelle.

"PAUL GAUTREAU"
« Le Rotas »
à Etriché (49)
02 41 42 88 91
contact@paulgautreau.fr

Rencontrez-le !
samedi 8 décembre :
matin à Laval
et après-midi à Azé



L'AGENDA

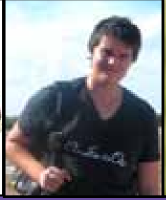
DECEMBRE

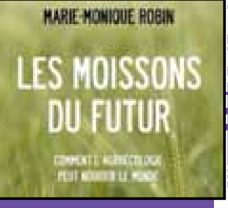
samedi 1er	Laval	Ambiance & Bien-Etre : les casseroles
	Laval	Plus de coton : linge de maison en coton bio
matin !	Mayenne	La Safranerie : producteur local de safran
après midi !	Laval	
du lundi 3 au samedi 22	Laval	Les dégustations de Noël : idées recettes pour un bio réveillon et dégustations les vendredis et samedis
mercredi 5, mercredi 12 mercredi 19 (après-midis)	Laval	Les p'tits quatre heures gourmands : dégustations de douceurs et boissons chaudes pour petits et grands
mardi 4	Mayenne	Litti : vêtements pour toute la famille
	Laval	Atelier cuisine : "Menu de fêtes" avec Sandrine Le Youdec-Massart (20€ sur inscription) 18h45-21h45
vendredi 7	Laval	Laurent Gourdin : producteur local de pain
samedi 8	Laval	Paul Gautreau : producteur local de noix
matin!		
après-midi !	Azé	
mardi 11	Laval	Litti : vêtements pour toute la famille
	Laval	Atelier cuisine : "Menu de fêtes" avec Sandrine Le Youdec-Massart (20€ sur inscription) 18h45-21h45
samedi 15	Laval	La Nature Hummel : bijoux artisanaux
	Laval	Journée Hauschka : conseils et diagnotics de peau avec Virginie Aubin
mardi 18	Laval	Bionat : les chaussures tout confort
	Mayenne	Petit apéro d'au revoir : à l'occasion du départ de Sébastien Hallard (18h-20h)
mardi 18 & mercredi 19	Azé	Philippe Lefèvre : vêtements en chanvre

Toute l'équipe de Mayenne Bio Soleil vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2013...









L'AGENDA

JANVIER

jeudi 3	Laval	Atelier cuisine : "Autour du chocolat" spécial enfants (10-12 ans) avec Françoise Poisson-Duval (10€ sur inscription) 14h-16h30
vendredi 16	Le Palace	Projection : Les Moissons du Futur de Marie-Monique Robin, cinéma Le Palace de Château-Gontier 20h
jeudi 17	Laval	Atelier cuisine : "Cuisine minceur !" avec Sandrine Le Youdec-Massart (20€ sur inscription) 18h45-21h45
jeudi 24	Azé	"Les écoproduits faits maison : la lessive" petit cours découverte avec Karine (13h-14h gratuit)

Et en janvier, retrouvez nos galettes des Rois (frangipane, brioche, pomme...) pour fêter l'Epiphanie sous le signe de la gourmandise !

FEVRIER

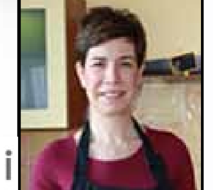
samedi 1er	Laval	CinqEntrOis : vêtements éthiques
mardi 12	Laval	Atelier cuisine : "Repas asiatique" avec Sandrine Le Youdec-Massart (20€ sur inscription) 18h45-21h45
vendredi 15	Azé	Atelier cuisine : "Les protéines végétales" avec Dominique Marie Roudière (15€ sur inscription) 18h45-21h45
samedi 23	Azé Mayenne	CinqEntrOis : vêtements éthiques











BIENVENUE A LA SAFRANERIE

Quand on entend le mot « safran », on pense Moyen-Orient, plats épicés, saveurs orientales… et Le Tremblay ? Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le safran est cultivé en France et ce depuis le XVIIème siècle. C'est cette tradition que Virginie et Jérôme Marest ont souhaité développer parallèlement à leur production d'huile. Et hop petit tour dans le Maine-et-Loire…

Pour la petite histoire



Virginie et Jérôme étaient respectivement mère au foyer ancienne secrétaire médicale et cadre commercial lorsqu'ils décident de se reconvertir professionnellement. Après avoir repris leurs études, Jérôme obtient un stage chez Grégoire Gabillard du "P'tit Gab' ", un producteur d'huiles qui fournissait alors nos rayons. Après avoir dégoté une petite ferme dans les environs (avec quelques 32 hectares quand même), Virginie et Jérôme démarre leur propre huilerie.

« C'est en véritable parrain que Grégoire nous a accompagnés dans notre démarche. Il nous a beaucoup appris sur les différentes étapes de l'huilerie et il nous a transmis aussi sa passion pour les cultures céréalières. C'est tout une philosophie et un savoir-faire artisanal qui transpire jusque dans sa façon de vivre. Comme il souhaitait se consacrer à ses cultures, il nous a carrément cédé le matériel et permis de cultiver ses terres en attendant que les nôtres soient certifiées bio. » précise Jérôme.

A noter…
Les céréales sont triées, nettoyées et séchées avant d'être pressées à froid et lentement, de manière à ne pas altérer leurs propriétés. Les parties sèches, les « tourteaux », sont valorisées en alimentation animale.

Et de l'huile au safran…



Lorsque Virginie parle du safran, c'est avec un tel enthousiasme… « Le safran, c'est une production de cœur, une activité minutieuse qui me passionne. J'aime les fleurs, ça me fascine toujours de voir quelque chose d'aussi délicat et précieux sortir de terre… et puis j'aime la cuisine et là, c'est un moyen pour moi de concilier les deux. » Le nom de cette petite fleur : le crocus sativus. Soulignons que l'approvisionnement en bulbes se fait chez un fournisseur français de souches françaises.



Virginie et Jérôme sont également en lien avec Christian Agrech qui a fondé le Safranerio, un conservatoire du Safran du Quercy chargé de la protection de cette espèce très ancienne (qui remonterait au XVème siècle) et à ses cultures traditionnelles. Les souches y sont sélectionnées afin de perpétuer leurs qualités et leurs propriétés bien spécifiques.

La cueillette s'effectue le matin avant que la fleur ne s'ouvre, elle est ainsi protégée de l'humidité, de la lumière, et conserve bien ses arômes. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, elle est relativement résistante et ne craint pas le gel. La floraison est inversée : généralement en octobre et novembre, de plus, l'éclosion des fleurs se fait avant la formation des feuilles…

Le saviez-vous ? Il faut entre 150 et 200 fleurs pour obtenir 1 gramme de safran !

Une fois les fleurs recueillies, il faut procéder à l'émondage : cette étape consiste à retirer les trois stigmates sans les disjoindre, et là il s'agit de faire preuve de délicatesse. Cette étape peut prendre cinq fois plus de temps que la cueillette en elle-même. Les stigmates sont ensuite séchés 12 à 20 minutes au four puis stockés un mois ou deux pour développer tout leur arôme. Les fleurs sont compostées, elles ne sont pas comestibles et même considérées comme toxiques.

Le safran, mode d'emploi



Si le safran est réputé pour être une des épices les plus chères, ce n'est pas pour rien. Le fait s'explique par la méthode (manuelle !) et les rendements (faibles !) de production. Mais il faut savoir qu'il en faut très peu pour une préparation : un gramme peut servir pour une trentaine de plats ! Il doit être à l'abri de l'air et de la lumière, mais pour le reste, le safran se conserve très bien (jusqu'à 18 mois facilement).

Le safran français relève les plats et agit comme un exhausteur naturel de goût et un puissant colorant. Son goût est subtil et délicat mais n'est pas fort. Celui de Virginie et Jérôme est même assez doux et légèrement sucré avec une petite note fruitée. Pour optimiser ses arômes et sa couleur, laissez infuser les stigmates, quelques heures voire une nuit, dans de l'eau tiède (ou du lait) avant de l'ajouter à votre préparation.

On peut l'utiliser dans beaucoup de plats différents et il se marie particulièrement bien avec les poissons et fruits de mer, le riz, les paëllas, la bouillabaisse ou les tajines, ainsi que dans l'élaboration des desserts. On lui reconnaît de nombreuses vertus, notamment d'être un stimulant digestif et un très bon anti-déprime !

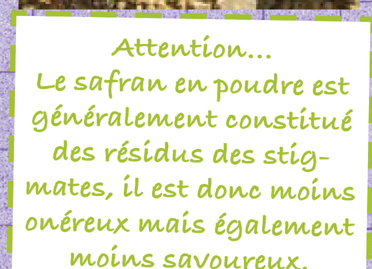
RECETTE

Thé vert au safran

- 1 cuillère à soupe de miel
- quelques stigmates de safran
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de thé vert

Délayez une cuillère à soupe de miel avec une cuillère à soupe d'eau chaude, faites infuser quelques stigmates de safran. Déposez le thé dans une boule à thé. Ajoutez l'infusion de safran dans la théière. Faites chauffer l'eau et versez la (non bouillante) dans la théière. Laissez infuser 5 mn avant de retirer la boule à thé.

Laissez encore le safran infuser quelques minutes.



Attention...
Le safran en poudre est généralement constitué des résidus des stigmates, il est donc moins onéreux mais également moins savoureux.

Rencontrez-les !
vendredi 30 novembre (après-midi) à Azé
samedi 1er décembre (matin) à Mayenne
samedi 1er décembre (après-midi) à Laval

"LA SAFRANERIE"
« L'Asnerie »
Le Tremblay (49)
02 44 28 10 00
marestjerome@neuf.fr

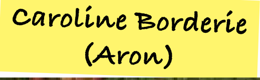
DES COURGES ET DES DOUDOUS, LE TOUT SANS OGM !

Dur dur pour les expoventes

Sylvie Le Tonquèze, représentante de chez Art Atlas Bretagne depuis six ans, nous a annoncé la cessation de son activité. Elle exposait régulièrement ses vêtements en coton et laine du Pérou dans nos magasins. Malheureusement la situation économique ne le lui permet plus. Elle tenait néanmoins à vous remercier d'avoir contribuer au développement de son projet. Si toutefois vous souhaitiez retrouver les vêtements Art Atlas, vous pouvez contacter la société au 03 25 29 37 18.

Nous remercions également Sylvie pour son professionnalisme et son dynamisme. Nous déplorons la fin de nombreuses activités, c'est pourquoi nous ne pouvons vous proposer davantage d'expo-ventes. Avec tout nos encouragements pour la suite...

Concours de courges...

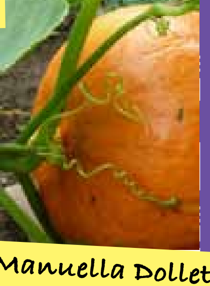

Caroline Borderie (Aron)




Michel Foucher (Grez-en-Bouère)

Michelle Morand (Changé)





Manuella Dollet (St-Germain-le-Fouilloux)

Après délibérations du jury à huit clos, voici les gagnants de notre concours de photos de courges de l'automne dernier ! Un grand merci à nos artistes naturalistes pour leur regard plein de poésie et d'humour... et félicitation, vous remportez un panier de légumes de saison !

...Et portraits de doudous !

Ne rangez pas votre appareil photo ! A l'occasion des fêtes, nous vous invitons, petits et grands, à amener la photo de votre doudou ou jouet préféré... Vous pouvez nous l'envoyer par mail (com@biocoopmbs53.fr) ou venir l'accrocher vous-même au magasin de Laval. En activité ou complètement usé, moche, bien coiffé ou machouillé, tous les doudous photographiés sont les bienvenus !


doudou panda depuis 1984...

Les Moissons du Futur

Tous à vos agendas... Le cinéma Le Palace de Château-Gontier vous propose une projection du dernier documentaire de Marie-Monique Robin, "Les Moissons du Futur" le samedi 19 janvier prochain. Après "Le Monde selon Monsanto" et "Notre poison quotidien", la journaliste a enquêté sur les méthodes de l'agroécologie aux quatre coins du globe en interrogeant des agriculteurs, des agronomes, des économistes, des responsables politiques et d'organisations internationales sur comment nourrir les 9 milliards d'habitants annoncés en 2050... édifiant ! A cette occasion, la réalisatrice sera présente pour échanger ou répondre à vos questions !



Le livre et le DVD sont également disponibles en rayon...

SEQUENCE COUPS D'COEUR... BIO !

Rayon frais

Le pintadoux de chez Garbay

C'est quoi ? Une pintade toute douce qui fait des calins ? Point du tout, c'est une volaille mature. Sa chair développe un goût spécifique qui rappelle le côté sauvage du perdreau ou de la caille, proche parent de la pintade.

La bûche glacée vanille chocolat des Glaces du Perche (435g)

A la croisée du Perche et du Maine, Aude, Philippe et Valéry ont imaginé et élaboré de délicieuses glaces fabriquées in situ, dans un laboratoire spécifique, avec le lait frais de leur élevage bovin.



C'est local !

C'est local !

Les macarons d'Une histoire bio

La petite chocolaterie rennaise nous propose cette année des macarons. Leur particularité : dressés à la main d'où leur forme irrégulière, sans colorants, à l'exception de la betterave, élaborés de manière à abaisser au maximum le pourcentage de sucre et les garnitures sont composées de ganache ou de pâte de fruits à l'agar-agar : saveurs café, chocolat, cassis, framboise et caramel... une vraie gourmandise !

Rayon épicerie

La bière de Noël du Moulin d'Ascq

C'est... de circonstance !

Voici une bière artisanale brassée dans le nord de la France. Elle est cuivrée avec un arôme doux aux notes caramélisées. Elle est non pasteurisée et non-filtrée et a été refermentée en bouteille. A siroter au coin du feu...

C'est équitable !

Thé "Premiers flocons" framboise, cacao et cannelle des Jardins de Gaïa





Enveloppant et rond, ce thé aux arômes festifs est idéal pour accompagner la douce sensation d'euphorie des premières neiges. Une invitation à cocooner, même l'après-midi car peu théiné... La récolte est manuelle, les arômes naturels bio (et ça c'est une obligation chez Biocoop) et le tout est issu du commerce équitable. Laisser infuser 3-4 minutes dans une eau à 95°... Retrouvez aussi le thé de l'Avent (caramel-cacao), le thé et la tisane de Noël.

Rayon fruits & légumes



C'est original !

C'est diététique !

Des petites papates douces

Pourquoi ne pas changer des pommes frites de pomme-de-terre traditionnelle !? Pelez les patates douces (comme elles sont bio, vous pouvez laisser la peau) et découpez-les en frites. Placez-les dans un saladier, salez et paprikez (oui, on invente des mots comme "muscadez" ou "paprikez"!) et enrobez-les avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfournez à 180° pendant 20 à 40 minutes (selon le modèle de four). Dégustez chaud car après elles deviennent molles (mais a priori elles n'en auront pas le temps !)

Le pomelo

Avec 42 kcal/100g, le pomelo affiche un apport calorique très faible. Il est indiqué pour des repas légers et équilibrés. Riche en eau et déjà délicieux sans ajout de sucre, il désaltère efficacement. De plus, sa saveur acidulée et légèrement amère possède l'avantage de stimuler les sécrétions digestives. Pour les repas de fin d'année qui nous alourdissent et nous encrassent l'organisme, c'est le fruit rêvé pour nous permettre de profiter en douceur. En entrée, en accompagnement ou en dessert, il se marie à toutes sortes de produits, parfait pour retrouver la ligne !

Rayon cosmétiques et papeterie



C'est relaxant !

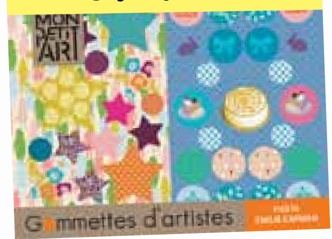


Un coffret hammam Argandia

Le panier est fait main par des artisans marocains à l'aide de feuilles séchées de palmier. On y retrouve :

- un savon noir à l'eucalyptus à appliquer en massage sur le corps réchauffé par la douche,
- un gant kessa pour éliminer les cellules mortes,
- un gommage ambre à appliquer en mouvements circulaires pour tonifier l'épiderme et stimuler la circulation sanguine... pour prendre soin de soi.

C'est écolo !



Gommettes et étiquettes Arplay

Plus de 600 gommettes artistiques revisitées par l'illustratrice Emilie Capman... à utiliser sans modération pour décorer, personnaliser, faire du scrapbooking ou de jolies cartes de voeux : pour les petits et les grands ! Marque française, fabrication européenne (en Allemagne), encres végétales et papier PEFC... on adore !

LES PRECOMMANDES, PENSEZ-Y...

Profitez des nombreux produits festifs disponibles sur commande pour les fêtes de fin d'année !

	prix	commande
Les produits festifs		
oeufs de truite (50g)	7,52 €	peut être commandés tous les jours avant 9 h pour une livraison le lendemain
tarama (100g)	2,91 €	
rillettes de langoustine gingembre (90g)	4,25 €	
rillettes de homard à la crème (90g)	4,25 €	
mousse de st jacques poireaux (90g)	4,25 €	
canapés nature (250g)	3,31 €	
canapés farine de seigle (250g)	3,59 €	
saucisses de Francfort cocktail (200g environ)	21,89 €/kg	
velouté de langoustine (500g)	4,56 €	
terrine de truite petits légumes (240g)	4,40 €	
terrine de saumon fromage blanc (240g)	4,89 €	
boudins blanc forestiers (200g environ)	25,91 €/kg	
boudins blanc truffés (220g environ)	37,67 €/kg	
saumon fumé d'Ecosse (8 tranches)	11,67 €	
saumon fumé à chaud épice (100g)	7,44 €	
saumon fumé mariné épices aromates (100g)	7,63 €	
Les volailles de la Maltière (local) / uniquement à Azé et Laval		
poulet	10,12 €/kg	livraisons 21 et 24 déc (avant 12h) 28 et 31 déc (avant 12h)
cane	11,80 €/kg	
canard	10,61 €/kg	
pintade	11,27 €/kg	
dinde / oie	15,61 €/kg	
1/2 dinde ou 1/2 oie	21,10 €/kg	
Les volailles Bio Loire Poitou		
cuisse de pintade farcie (x2) (420g environ)	25,58 €/kg	commande avant le 12 déc: livraison le 21 déc ou le 17 déc : livraison le 28 déc
suprême de pintade farci (X2) (450g environ)	30,96 €/kg	
farce raisin figue cognac (500g environ)	13,92 €/kg	
dinde fermière (3,2kg environ)	20,56 €/kg	
chapon fermier (2,8kg environ)	20,14 €/kg	
oie fermière (4,2kg environ)	20,50 €/kg	
canard fermier (3,2kg environ)	14,74 €/kg	
pintade farcie (1,5kg environ)	24,88 €/kg	
Les bûches patissières		
bûche praliné/chocolat (435g)	14,83 €	commande avant le 5 déc : livraison le 21 déc
bûche café/noix (435g)	14,83 €	
bûche framboise/passion (400g)	14,83 €	
bûche cassis/chocolat blanc (435g)	14,83 €	

Pour commander, merci de bien vouloir vous adresser au service pain & fromage. Les prix indiqués ci-dessus (pour les produits vendus au poids) peuvent varier sensiblement. Pensez également aux pains spéciaux en commande à la boulangerie.